

2
2
7

Y21

شماره
۷۲۳

۱۳۰۸

ریختنی خانمهای امروز

یادداشتهای مفید برای استفاده خانمها

گرو آورده
قدسیه دیکلی



علم خانه داری

.....

علم خانه داری عبارت از شناسایی یک سلسله ترافیک علی و اصولی است که برای ترتیب امور خانواده به کار می رود. زن که بازنس میکند آنچه را میگیرد و مورد عمل قرار دهد و از هر گونه خطا و اشتباهی در انجام وظیفه بزرگت مزد اجتناب ورزد و در اوقات مشکلات کاریش را قبل از بررسی کند تا آنکه بتواند رایجا برای رفع آنها پیدا نموده و نقشه صحیحی مطابق اصول علم خانه داری طرح کند.

پس نتیجه این شد که خانم خانه دار است در مقابله حد جدیت و کمترین هزینه را چه از حیث پول و چه از حیث وقت به کار برد و بهترین صورتی امور مربوط به خود را انجام دهد.

هر زنی که بخواهد بر طبقه مزد عمل کند باید از احوال حیاتی مانند تنفس گردش و ترکیب جوایس قابل شناسایی اطلاعات مختصری داشته باشد تا آنکه مطابق قواعد بهداشتی امور خانواده خویش را منظم سازد و در ساقی کردن اوقات و مشورت با سهیل و لازم دیگر زندگی را بخوبی فرا گیرد.

و خزان جوانی هم امروز وقت خود را طریقت تمیز می کنند و میدانند که باید نزد اسرپرست و خانه کارزاده و عاقله ای شوند. لازم است به علم خانه داری توجه زیادی داشته و تقریر منزل را بطور علمی فراگیرند تا آنکه فقط برانندن قواعد و دستورهای این علم قناعت کرده و به نیایمات نایند که مانند بر منزل میدانیم و از هر کس بیشتر با معلومات جدید آشنائی داریم.

خانها باید بدانند که خون از چه موادی ترکیب شده چگونه در بدن جریان دارد و چه اعمال را انجام میدهد. هر زن جوانی لازم است بوزن بدن اهمیت دهد و قواعد علمی آن را بخاطر بدو و از بهداشت لباس و غذا و سایر امور مربوط به خانه و دری خانگی باشد.

کسی که تمیله عذای خانواده ای را بعهده دارند باید تاثیر هر نوع خوراک را بداند و

و تشخیص چه هضم چه هوش را باید پیش گیرند و چه رزق خدا را می را در چه به اقلی آگاه
 سازند و علاوه بر اینها چاره اقتصاد و صرفه جویی را رعایت کنند و که بکترین قد
 صفات قرآنی بر سر منزل و اقتصاد بر بخارند زیرا از آن صرفه جو بزرگترین سرمایه و پشتیبان
 برای مرد مصوب میشود.

اطلاع مادران از قرآنی بچه داری و آن اندازه از بهداشت که مربوط به رعایت
 آن است تا بشیر زیاده در رشد و نمو و پرورش کودکان دارد و مادران و آشنایان اصول
 پرورش فرزند و کودک مرکز بچه داری را برای خود کسرشان نداشته و از زیر بار عدمی
 تربیت اطفال شانه شالی نمیکند.

مادرانی که از زمان رعایت اصول بهداشتی و پرورش بدنی اطلاع داشته باشند از
 بیان اطفالیت کودکان خود را بهر می کنند با اعمال در زشی رتب چیدان و چاره
 اصل بهداشت را در نظر گرفته و بر صفات آن عملی ترکیب نشوند.

خانم خانه دار باید بپاکیزگی رزق اللاده اهمیت دهد همیشه پس از انجام کارهای بخت
 ویز و غیره دست و صورت خود را خوب بشوید و بدین وسیله بکودکان خود درس اخلاق بزرگی
 که عبارت از تمیز خوردن است بدهد و تا نماز یکبار بمشورت کند مادرانی باید بپاکیزگی
 لباس اطفال خود زیاد توجه داشته باشند و نگذارند هرگز که دار و کشیت شود.

لباس ز چرم بزرگان باریدتر از لباسی که نه چیز است.

بچه معلوم شد که شناسائی و اطلاع از قرآنی علم خانه داری، زنان را در تربیت و تکلیف
 کار آن نزدیک شایان میکند و اعمالی که با دست یک بانوی دانا انجام گیرد و حسن قابل

ملاحظه و لایق بهرگز تعیین و تمیید است که بزبان عقل ابراز شده باشد.
 علم خانه داری مربوط به تمام قسمت های داخلی یک خانواده است، پس آن را می توان
 سبقتها را زیرین تقسیم کرد:

- ۱ - طرز تزئین و ترتیب اطفال
- ۲ - شستشو و پاکیزگی لباس و پیراهن
- ۳ - خرداک و علم خرداک پزی
- ۴ - پرورش فرزند و کودک
- ۵ - پرستار بیمار

زنان باید معلوماتی را بگیرد که با نتیجه خانی که باز آشنایی قابل و صرفه جو، داری هر یک از آن
 مرتبه روش فکر و پرستار را ملاحظه شود:

خانواده بکلیت آسوده نگاه بزرگترین وظیفه را بعهده دارد که عبارت از پرورش و تفریح ابرود و
 مادران فراموشی باشد. اعطای هر خانواده ای باید از این تکلیف مهم سر باز نزنند و بدانند که
 کمتر می عدم وقت و توجه آن ممکن است بنیان سعادت آینده دخترشان را بر باد دهد.
 اکنون ما چند دستور لازم مادران و خواهران بزرگ می دهیم که درباره دختران کوچک
 مراعات آنها لازم است:

- (۱) یاد دادن کارهای خانه داری و واداشتن آنها با انجام بعضی اعمال مربوط
 به خانواده.
- (۲) بهر کردن آنها ترتیب و نظم و رعایت جنبه اقتصاد در تمام کارها

۳ - شرح و بیان علم تبریزی که در آموزه ها تدریس میشود و بهر رکود آنرا بدین
 ساختن آنچه در دبستان و دبیرستان در این مقام می آموزند -
 ۴ - آشنایی آنرا با طبع بزرگی که بگردن دارند و گفتگو از اهمیت زن و در جامعه انانی -
 یکن تمام عبارتست که به نوع رسائی آسایش شریک و اطفال خود را فراهم آورده و داشت
 مربوط خانه داری را انجام دهد و در اعمال خود بجا رده وقت لازم بخرج داده و در نتیجه
 آسایش های گوناگون بدین ثابت برای خویش معین سازد و مسئولیت بزرگ خود را
 شناخته و از زیر بار آن شانه خالی نکند -

تکلیف شوهران مهربان نیز در اینجا معین است؛ مردی که بهر خود را دوست میدارد و
 مایل است به نوع رسائی آسایش او را فراهم آورد، نباید در خانه از کارهای خارجی هم
 دزد و هرگز گرفتاری های خود را برای زنش شرح دهد و مرد و زن از در وارد میشود
 باید بلند برب داشته و هدایات خوب بهر شا رایت به او را بکیلی آتش نشان
 کند و در مواقع بیماری به او از زای بیخ بهر هد و خیال کند تمام این کار را باید بکرت
 زن و شوهر انجام پذیرد -

دانش بدنی بانوان

برای جلوگیری از فساد و پستی و جلا آمدن شکم

.....

خانها تا جوان هستی و زنی جوان و شان در جوانی است بهر چه در فکر رفتن و کارهای
 و دوران کورت بنده و زنی غریبه این حقیقت تلخ را بجا هر چه در زند که عاقبت

(م)

روزی فرا خواهد رسید که زنک از خون کهنایشان بزدی مبتل شده و در صورت صحت
 و زیبایی آنان چنین دیر و کهنائی پیدا گشته که سردمانه شان در اثر بر خورد با طایف
 و بجهیدگی گذاشته و تناسب انزام را از دست فراموش داده و البته من نمی گویم که یو
 آوری روزگار با پیری مزه زنندگان شیرین بران را در مذاق روح خود تبدیل بشک نموده
 و با بی خیالی که پس از دیر زمان گرد پیری بر سر روی آنان می نشیند دست روی دست
 گذاشته و از جوان خود استفاده ای ننماید بلکه برعکس بفرموده من باید بهنگام جوان
 را بپرورش و جهت گذاشته و از جوان خود استفاده گزرا نه که این خود بهترین حالت
 صحت بهر در دوران پیری باشد -

اما آنچه در بنایه متوجه حال بود که کلی آینه از نظرها محو شده و هر چه بکنیم فقط
 بمبطل را امروزه و اسال باشد -

لازم است که برای ادامه فروش و سعادت خود ترش ان هم برای زنان کورت و برای
 فراهم آورده و بگذاریم رابطه این دو بخش از زندگان انانی یعنی پیری و جوان قطع
 گردد بهتر یا راه و آسان تر یا طریق کارهای این ارتباط رعایت و اعمد به باشد
 و ترش تعلیمات بهر من باشد -

یکی از ورزشهای پذیرفته و قابل توجه در ورزش بدن بانوان طریقته خانم و دکتر
 مستیک « باشد که در آتریکال هلند و سایر کشور های اسکاتلندی معمول بوده
 و بر خلاف روشهای ورزش دیگر دارا اشتیاقات و زیان آل نبوده و طریق
 اجرای آن نیز بهر سهولت و ساده می باشد - خانم مستیک می گوید « بدن زن

(۵)

از سبب آنکه بجهت بیانی است که بنیاد آن استوار نبوده و پدید آمده باشد
و بهین جهت خود در حدود رنج این سبب برآمده و راجع را پیش پای فاشها گذاشته
است که با تعقیب آن دوران جوان ادامه یافته و در سبب ساکن قطع نمیشود.

این روش را بهترین و قریب نموده و اما باید تمام عضلات بدن را به تنه
و از دوایه آن با یکدیگر اطلاع حاصل کنیم و شکل صحیح آن را بدانیم و از
و حایت هر یک از آن آگاه باشیم پس شالوده این روش در پیش روی است

۱- شناختن بدن

۲- طریقه حفظ بدن

زیرا بدن ما بشکلی در خواهر آمده که فرمان بخواهیم و هر رنج که عضلات را پرورش
دهیم همان طریقه خواهر یافته و قدرت های راست و چپ را ای صاف و شانه های
شست باز و و با سینه های زیاده و پیچیده در نتیجه به نشستن و به ایستادن شکل خود را
از دست داده و ضعیفی و زرد رنگی پیدا کرده.

پس باید نخست باین موضوع توجه داشت که پیرا شانه های راست سینه متمایل شده است
استقامت خود را از دست داده و باز و با سینه های پالان می شود.

باز آن موافق بزیان و جوانی خود بسیار علاقه مند بوده و باید هم باشد و میل ندارد
هرگز بر و جوانی و یا زشت خوانده شوند ولی این را نیز باید در نظر داشته باشد که
نه تنها با اطنال عدم رعایت کار موافق میل آن خانه نخواهد پذیرفت بلکه
لازم است نکات را رعایت نمایند و در حدود بر آید که از این دو آفت

(۶)

معاودت و خوش معونی باشد.

نخستین وظیفه بازان آنست که از بین امر و تقصیر بگیرند و در موقع نشستن و ایستادن سر خود را راست
نگاه داشته و نگذارند بدن شان از استقامت خارج شده و ضعیفی در پشت و یا سینه شان پیدا کرده
در پریشانی لباس نیز این تست را باید در نظر گرفت و از پوشیدن لباس تنگ که اعضا
بدن را دراز و قرار دهد بکلی اجتناب ورزیم.

۲- موقع راه رفتن نیز باید از خم کردن زانو بعد از فرط دوری کرد و بهتر آن است که هم
همچون برداشته و پا را از بیخ ران بیرون دادنه زانو این عمل نه تنها خود ورزش برای
عضلات پا میباشد بلکه شکل حرکت نیز زیاده تر میشود.

۳- وقتی که میخواهید نفس های عمیق بکشید سر خود را خم نکنید سر را راست نگاه داشته و
آهسته آهسته نفس سینه را گشوده و هوا را داخل ریه ها فرستید.

۴- هنگام نشستن روی صندلی از روی هم انداختن پاها خود داری کنید زیرا برای پائین
فرز بسیار مستقر بوده و به علاوه عضلات ران صدمه میزنند.

۵- در راه رفتن سر خود را پائین نیندازید و زمین را ننگرید بلکه سر را راست در امتداد بدن
قرار دهید و همیشه متوجه جلوی پتان باشید.

اینک چهار حرکت ورزشی ساده را که برای حفظ استقامت بدن میباشد شرح می دهیم:

۱- روی رخت بپنجه پا بلند شوید و آهسته رانها را خم کنید بپشت کنید که پشت پیدا نموده و
بدن شما از حال تعادل خارج شود پس دوباره آهسته حالت تخت را بدست آورید و راست بایستید
این عمل را ده مرتبه تکرار کنید.

(۷)



۲ - روی ترک پنجه پا باند شوی و در حال که دست کشیده و بطرف بالا زنی برید
پشت خم نمائید و اگر ممکن باشد کف این عمل را نیز ابراکتید یعنی از عقب خم شوید
و سینه را بطرف جلو بیاورید این عمل را ۱۰ بار تکرار نمائید

۳ - پشت کاملاً راست باشد و کفن خامه ثابت . زانو را آهسته بطرف جلو خم مائید
دل در پشت خمیدگی پیدانشود و در آن حال طبیعی خارج نگردد . سپس شکل
دویمه بایستید این عمل را نیز ۱۰ مرتبه تکرار کنید

۴ - راست بایستید . پاها را بهم چسبانیده و شکم را فرو ببرید . دست را در امتداد
بدن بکشید و سپس قسمت بالای بدن را به روی چپ اینستامتی بچرخانید
سر باید در تمام این حرکت تا بین دو دست قرار داشته و تا آنجا که حرکت عضلات پشت
مم گردد .

بدن شکل یکی ده نمائید بایند و بعد آهسته برعکس و بدن را بحالت مستقیم در
آوردید .

اسرار زیبایی

بسیاری از خانها از پرمرد شدن و چپي خوردگی چهره خود شکایت دارند و این اسرار مکنی است درین
جوانی و قبل از موعد معین و معمولی نمود اتفاق میفتد . یعنی اوقات براسطه تقرنات . پیوده که
خانها در پیره فرود میگیرند یا در اثر عصبانیت و شایره زیاد و یا اینکه بناست چنگ زدن پیره خراش
ترتیب میشود . علت دیگر را بیشتران غذا های نامرتب . بی نظمی های داخل حکم و یا عدم توجه بر ورزش
و پرورش صورت دانست . مطلق نظر از علت و سبب پیدایش آن هر خانها باید یاد بگیرد که
از صورت خود چه چیزی در حق موافق و نگه داری کند . رتبه دقیق روزانه نه تنها از چپي خوردگی و پرمرد
شدن می موقت چهره و چپي خست جویگیری میکند بلکه با قدرت معجز آسای خود اعصاب پرمرد و چپي
خورده را بحالت طبیعی مود میدهد هر برای انجام این امر لازم نیست پول زیادی خرج کنید و یا زحمت
بانت زمان بخورید تمیل بنمائید : نکات ذیل اسرار گرانبائی است که در نتیجه سالها تجربه و
آزمایش بدست آمده و اینک بطور ایکان بشما تقدیم میشود :

بر طوط ساختن چپي خوردگی

پس از آنکه چهره را با یکی از ترکیبات سفید جلوی مثل کرم سیون یا چیز دیگر پاکیزه
کردید با انگشت شست و سبابه دودست مزد عضلات و گوشت اطراف استخوان تک
را که از نقطه چانه شروع میشود بلند کرده و با یک حرکت تدریجی رو به بالا ببرید با این ترتیب
که گوشت و اعصاب اطراف منطقه تک را با ملایمت بطرف گوش بالا ببرید .

چهره خود را افشانان بگیرید و پوست آنرا انزائید . طرز صحیح شروع این باین ترتیب است
که انگشتان بالای چانه دشت زیر آنها قرار بگیرد . این عمل را در روزهای اول فقط

روزی یک نعل انجام داده و بهتر بزرگ کنید .

زیر پوست صورت لطیف و حساس و زشتار زیاد ممکن است آن صدمه وارد آید . بعد از انجام این عمل انگشتان وسطی هر دست را در هر طرف روی شقیقه قرار داده شست
هر دو دست را زیر استخوان چانه نگاه داشته و گزشتها را با ربه صید سپس با سر انگشت
دو دست مزبیه های ملایم (مثل مزبیه ای که روی کلید های ماشین تحریر میزنند) روی تمام
چهره و در دیواره های دایره را ادامه دهید تا وقتی که سوزش و خارش ملایم در چهره نمود
و حساس تا بیرون مستقیم باشد که این مزبیهات همیشه از پائین بیابای صورت باشد .
برای گرفتن نتیجه بهتر و بیشتر از گزشتها زیر چانه را با دست روئحکی با پشت دست خود در
چانه تا منطقه تنگ فشار دهید و این کار تقریباً با بیستی مثل مزبیهات سواثری بجز واد
بیاید . این امر را با بیستی برای هر دو صورت انجام داد و آنقدر عمل را تکرار باید کرد
تا رنگ صورت قهوه ای شود و قهوه ای بنام ترسید زیرا قهوه ای بزرگ و بی طرف
شد و چهره رنگ عادی بزرگ خواهد گرفت . این عمل جریان خون را سریع کرده و
و عصبانیت را در زیره و محکم میازد و از همین راه میتوان از از دیاد گزشت در
زیر چانه و از تپشهای بزرگتری کرد .

— آرایش و نگاهداری مو —

موی سر یکی از اسباب مهم زیبایی و جمال زن است چنانچه یک تابلو نقاشی شایسته تاب
گر اینها نیست چهره خانها نیز سنخ موی متناسب و زیبایی میباشد که آن را زینت و جلوه
دهد . خانها با بیستی تیره مخصوص بطن آرایش موی خود میکنند مثلاً همیشه آرایش پاکیزه

(۸۰)

نگاه داشته و از بیچگونگی حدیث برای حفظ آن کوتاهی نکنند .

طرز نگاهداری و حفظ موی خود یکی از اسرار زیبایی است که فراموشی را چندین برابر میکند با بیستی ده
درجه اول غلظت و طرز آرایش و وضعی که با ساختمان صورت او تناسب دارد وقت کرده و بشود
معنی برای آرایش آن در نظر بگیرد زیرا موی سر هر خانم زیبایی خاصی است و اسلوب ساختمان
چهره اش آرایش شود هر چهره با برنج آرایش غلبه نمیکند بلکه بعضی اکثر آرایش با
نتیجه معکوس می بخشد و بجای اینکه چهره را زیاده کند آنرا را ریخت و نامناسب جلوه میدهند
مثلاً خانهای که ساختمان صورتشان پهن است با کوتاه کردن موی آنرا و فرزدن جلوه عقب
سری و دریا نشان زیاده تر میشود و دیگر اینکه سرخاب را در قسمت پائین صورت کمی عقب
بالند اما بیچگونگی خوابی موی را عقب برده و پشت گوش قرار داد زیرا هر چنان موی بر
و بعد چهره افزوده شده و صورت کاملاً غیر طبیعی بنظر میرسد .

مرصع این است که برسیده موی چهره را جبرانی کرده و با فرزدن موی اطراف سر و
قرار دادن آن بر روی پیشانی و روی شقیقه زیبایی نمود را حفظ کنید .

خانم جوان که موی زنانه متفکلی داشت نزد من آمده و تقاضا کرد دستوری برای
آرایش موی او بهم بگویم با وجودیکه من مشاطه نبودم به فریت قهوه ای را بر داشته و موی سیاه و
بلند او را که تا پشت کمرش بود تا روی شانه چیدم و با گیره چنان موی آشفته و درهم او را که مانع از جلوه
زیبائی او بود مرتب کردم که صبر برابر زیاده تر و در با تر شده و یکنوع تعادل و تناسب مخصوص صورت
او بخشیده شد .

سایر پیشانی پهن با بیستی چپ و شکن زیادی بقست جلوی موی دهند بطوریکه روی پیشانی آن

۸۱۱۶

اندازه ای پوشیده شود و اما سائید و این پستان کوتاه بسته نباشد جلوی سر را فرزند زرد
این صورت پستان کامل پوشیده شده و بکلی قیاد اصلی صاحبش را مخفی می دارد . ده ای خیال
نکنند فرزند مو (ششاد ، نهاده یکاله) بر زیبا صورت می آید : این عقیده تا
اندازه ای صحیح است و لکن بتدریج نیاز مورا سوزانده و بیکه دفتر پایی میگردد و پیش رو بر تخت
میگذارد آرزت است که دستهای معانات سودی نبخشید ، و بزرگترین پزشک عالم اندر تخت آن
بزرگبری نبیند بکنند .

رنگ کردن مو

در اینجا است که می خواهیم یک نصیحت حیاتی و گرانها به دخترهای و خانها بکنم : خانهای محترم اگر
موی شادمانه رفته رنگ طبیعی خود را از دست بدهد و رنگ آبی برگشته غلیظ بکلی و یا سفید می شود
برای فرار از پیری و برای دلخوشی خودتان لازم است که بوسید ادویه شیبائی رنگ آنرا تغییر دهد
ولی در دخترهای و خانهای جوانی که قدم بقدم « به » را دنبال کرده دوی خود را بر حسب رنگ
لباس روزانه خود تغییر میدهند بخاطر رفته و خود بخود دشمنی میکنند ، هیچ رنگی برای صورت زن
بهتر از رنگ طبیعی بکلی ، خضائی ، یا برنیت رنگ پر خضائی یا قرمز یا سایر رنگها
تنها بصورت زیبایی نمی بخشد بلکه بکسی چهره رازش . ولی بطف میکند خانها با بستی بزرگ طبیعی
موی خود قناعت کرده و ابراء در آن تقریبی نکنند زیرا رنگ مو مناسب با رنگ صورت خلق
شده است . رنگ کردن یگانه عیلت از برای سوزاندن نیاز و خود مو .

ایست و زیبایی مو بسته بطرز آرایش و پاکیزه نگاه داشتن آن میباشد . مطمئن باشید
که رنگ کردن مو نه تنها زیبایی طبیعی ظاهری صورت را بر طرف میکند بلکه عمر مورا کوتاه کرده

و شروع بریزش میکند .

لا و شای طبعی نشان میدهد که خانهای جوانی که تنها بصورت تقلید موی فرزند را رنگ کرده اند در
فواصل بین سی و سی و چهل بکلی کپل و تاس شده اند .

بر روی یک مرتبه سر را با شامپو بشوید و اگر زودتر از این نوع احساس کردید که مویان چسبیده شده
دو مرتبه استعمال کنید . اگر چربی مویان کم است با استعمال برایتین های طبی در دهان مویان
آنرا همیشه چرب نگاه دارید در موقع استعمال با انگشتهای دستتان انتهای مورا مالش بدهید
بطوریکه روغن در ریشه آن داخل شود .

برای براتی و شقایق مویان یک لیوان آب شسته و سر را با آن بشوید اگر مویان خضائی
و یا سیاه است با یک اشکان سرکه سر مورا شسته و بتدریج با حرارت آفتاب خشک کنید این
ترتیب که مورا بین انگشتان تر در داده الش بدهید تا گرمی آفتاب و مالش داده خشک کنید .
اگر مویان محبوس است در هنگام شب مویان را با آب آنرا بشوید تا آنکه مویان شاد زدن دچار اشکال
نشود .

با در نظر داشتن نکات فوق میتواند همیشه مویان را زیبا نگهدارد .

کل کاری

یکی از چیزانی که صرف ذوق و سلیقه بازان میباشد وضع باغچه و گلخانه های خانه میباشد
بشر در هر سنی که باشد از زیبایی لذت می برد و میل دارد تا آنجا که ممکن زیباشیهای طبیعت
را در دسترس خود قرار دهد و محتاج نباشد که آنرا در خارج از خانه و سرای خویش جستجو کند.
خانمی که بخواهد رعایت خاطر شوهر خود را فراهم آورد باید مستوصف این نکات دقیق باشد و پیرواره سعی
کند تا آنجا که ممکن است از تالیفات هنرش استفاده نموده و آرزوهای او را برآورده.

بازان که باغ و مهربان نشان بر طبقه ای که برستید شخصاً با مور خانه رسیدگی کنید و بویژه وقت
داشته باشید که ظاهر آراسته و جالبی با آنچه در اطراف شوهر شما قرار گرفته است، برهید.

یعنی بپوشید بهر تان از گل و گیاه خوش مزایه و میل دارد و وقت در اطاق خود نشوئیل کار است
اگر مرش را بلند میکند و از پشت شیشه سجاط نظریه کند، پیشش با غنچه سبز و خرم و گلخانه های
پر از گل و درختهای مرتب و زیبا بفضه تاراج نمی دهد و او دمیده شود و هم بهتر بتواند کاری
خود را انجام دهد و هم علاقه بیشتری بزیبایی در خانه و سرای خویش پیدا کند.

باید منظور و مقصود اصلی هر خانم مهربان این باشد که هر چه ممکن است بیشتر شوهرش با آن
نزد او احساس تمایلی در خود بنماید.

اینگ در اینجا ما طریقه ای برای سر بزدگها داشتن گیاهها و گلها بشما می دهیم و بای
داریم با بکار بردن آنی فرانسه زیادی بر خواننده گرفت.

و خانیت یکی از بهترین کردی برای نباتات و گل های خانه محسوب میشود.

پس از این باید بهر وقت خاکستر سیگار را در سبزه های و آن را را در قوطی و یا جعبه ای جمع کنید
و قوطی خاکستر سیگار و چینی با سبزه کانی جمع آوری نموده آن را در قوطی بریزید و چند قطره آب
بر آن بپاشید و محفوظ را بهم بریزید و بعد آنرا به توالی کولای گل و گیاهی که میل دارید بپاشید
حیاتی بیشتر شود و بریزید نتیجه این تقویت با سبزه ای سریع است که در بهار روزهای شست
مشهور میگردد.

از اینها خانها باید طریقه میانه روی و صبر و جوی را نیز فرا گیرند و سعی کنند هیچ چیزی را بی
معرفت نگذارند و خیال آن که غلام بپزند یا به ای ندارد و در زیرین:

موقع آهل زدن

بعضی از نکات لباس لازم است آهار زده شود و اینکار را عموماً بان سته انجام
میدهند. چیزی که باعث زشتی خانه و آهار زدن میشود، چنانچه همیشه لباس باط
میباشد. چه در اثر چیزی که در آن سته موجود است آهن گرم اطو یا چوب ای که آغشته
به میاماده شده میچسبد.

برای رفع این عیب، کافی است در آن سته ای که برای آهار استعمال میشود یک قاشق
نمک اضافه کنید و فرق ندارد که آنرا با سته خام و یا پخته بپاشید.

برای دفع بوی ماهی

زندان فصل بوی بلو و ماهی است خانها باید مستوصف باشند که هر روز راکی را بوی خود بپزند
و بوی تهیه کنند تا یکوقت بوی غذا باعث از جاد خاطر مردان نگردد.

یکی از وسایع طب شعری ، سینه خوراک میباشد و بدین جهت لازم است با نوزاد بدین سینه
ترجمه بهترین میندوز دارند و با روست و بر نامه عینی این وظیفه مهم خود را انجام دهند .
ای ای ای از آبی که در آب میس گردید و مدتی گذشت تا مصلحت شدید دیگر کافی است ، آن
را با چاقو یا کارد قطع کرده و سرخ نماید .

چیزیکه در اینجا موجب آزار آنها میشود بوی ای ای است ، اگر شوهرشان نخواهد بعد از نالار پر خانی
باز کند و مادی بخواند ، چهاره نمیدانند چگونه کاردی را که با آبی مای پوست کنده است پست
شهر خود به هر وجهی راست آنقدر آن را بایزد تا اندکی بوی آن رفع شود .

برای اینکار طریقی بسیار آسان را به بانوان یاد میدهم که بدان وسیله از این همه زحمت آسوده
میشوند و آن عبارت از اینست که مقدار کمی غلغله کوبیده روی پارچه ای بریزید و نیمه کارد یا چاقو را
چند دقیقه ای در میانی آن پارچه مالش بدهید ، بوی مای بکلی رفع میشود .

برای رفع بوی پیاز

یکی از موادی که زیاد در غذا صرف میشود پیاز است و ما با آن راجع نمواند
آن بی بریم مابری آن اند چون ای زنده میباشد و بهیچ وجه وقتی با دست خود پیازی
را پوست کنده ، بوی آن در دست شما باقی میماند برای رفع آن قطعه بزرگی از نمک بردارید
و به دست خود بمالید و سپس با آب نیمه گرم بشوئید این عمل را پس از مراد کردن بنریهای بزرگ دیگر نیز
میتوان استعمال کرد .

تازه نگاهداشتن گله

در بالا از مراد کلکاری در خانه اندکی سخن گفتیم ، اینک طریقی بسیار آسان برای

تازه نگاهداشتن گله بیان میکنیم : دو سانه تیر از ساقه کلی را که میوه جدید در محله آن جنبی و اطاق
چیزی از مراد دبید ، روی شعله شمع بوزانید و سپس فرو آتزا در ظرف پر از آبی بگذارند بطوریکه تمام
ساقه آن در آب قرار گیرد ، بغلی داشته باشید بدین وسیله تمام گله تازه باقی خواهد ماند .
ز شاخه خشک

یک زن ، بسیار تنگ و خسته ای که در آن است در کمال خود و معرف میشود و مورد
ترجمه تمام ارباب ذوق وسیله قرار گرفته است . نیم لیتر چایی بزرگ را با شونای و دو پرتقال
نقطه کنید ، سپس بر حسب دلخواه یک تاسه قاشق نمک بپزید و اگر مردان یا فرزانه استعمال اس
ز شاخه پس از سرد شدن با سیفون بسیار مطبوع میباشد

چگونه زیبا شوم ؟

یکی از بزرگان زیاده دانشمند شرح مختصری در زیر عنوان فوق در یکی از نامه های خاصیه نوشته که اینک بترجمه آن مبادرت میشود :

چگونه زیبا شوم ؟ این پرسش است که پاسخ آن فیلسوفان داده است و بیچگونه دشواری و پیچیدگی در آن یافت نمیشود .

یک روز چهره خود را در برابر آئینه نگاه میکردم دیدم که چهگونه سترا بی زیبائی و دلارائی در چهره و سر و ریم موجود است معطی تنها نفی که از جهت زیبائی در صورت خود یافته ام این بود که دایم من از اندازه سر می کش و نظرم رسیده و بلا در بهای خود را نسبتاً کلفت مشاهده کردم از دیدن این دو نقص در اندیشه خود رفتم و تقصیر گرفتم که هر طور شده آنرا بر طرف نموده و زیبائی چهره خود را از هر حیث تکمیل نمایم فرستادم پس از جستجو و کاوش راه آن را یافته و بزنج عیب چهره خود موفق شدم بدین ترتیب :

اولاً هنگامی که در آن روز چهره خود را در برابر آئینه مشاهده میکردم بنا به عادت بیشتر دوش را باز آن مقدار زیاد مانیک در دوش بلبهای مرده استهای دخال مانیده بودم و پس از چند روز پس کردم که ساختن طبعی لب و دایم بی تناسب و زشت نیست بلکه مانیک زیاد دایم را گن و در بهایم را کلفت جلوه گر میبازد زیرا بهمان که دوستی روز از استعمال مانیک نزد دارن کردم لب و دایم را در برابر صاف روز ها مانع کاملاً مناسب و مانند سایر اعضا چهره ام زیبا یافته ام برای در اثر این آرایش دیگر آرایشها را بگونه آرا بر سیده مانیک ترک گفتم و زیبائی آن را برای زیبائی چهره ام خوبی درک کردم .

در چینیایی که روز هنگام راه رفتن از طرز حرکت طریقی فرستم نیامد و تا آنکه راه رفتن خود را بر انداخته پس برای رفع این عیب هم در حدود چهاره جون برآدمم و زردی پی بردم که در بر کردن جامه ها اگر اهل راه رفتن را اینطور زشت جلوه میداد زیرا بعضی این که جامه های بلند طرز رفت بر نشیمن دیدم که دیگر در هنگام حرکت عیبی در اندام یافت نمیشود از این جهت پس از آن پوشیدنی جامه های کوتاه را بران همیشه بهیچ ترک گفتم زیرا پس از در بر کردن جامه های بلند زن الهه از راه رفتن خود خوشوقت شدم .

عیناً در مورد مزبور بگویم روز دیگر که جوراب بپا میکردم پیشم بیست سانت پای راستم افتاد و از آنجا بافتن از پای چپ مانده بودم و بعضی دیدن آن تقصیر گرفتم که این آخر عیب کوچک را هم از پای خود بر طرف ساخته و زیبائی اندام و بدن خود را از همه حیث کامل تمام پیدا روزه در برابر آن این بر صانع فکر میکردم تا اینکه راه تازه بنظرم پیدا و فرجه عیب مزبور را هم بزودی از بین بردم بدین ترتیب که چندین روز هنگام نشستن روی صندلی و دراز کشیدن پای راست خود را در روی پای چپ بکلیه وادم و بالاخر در نتیجه تکرار این عمل طری مکتب که چنانچه با بچه پای راستم از بین رفت و در نتیجه ساقها را در دو کمانه با یکدیگر یکسان و مساوی گردید و اکنون خیلی خوشترم که تراشیده ام در مدت کوتاهی با این طرز ساده عیب کوچک من خود را بر طرف ساخته و زیبائی چهره و اندام خود را تکمیل نموده ام .

با این همه با جوانان و دختران باید بداند که بهیچ آلودن زیبائی خیلی سهل است اما نه بوسیله استعمال بود و مانیک و انگور نمانند بلکه آرایشهای ساده و طبیعی و تزیینات مدنی و خود را از آن وقت های زیان آور .

«از الرشای»

زیبائی خود را حفظ کنید

یگانگی و شغلی که خانهای جوی را صدمه زده و در انتظار به شکل می نمایند ضرب و جانی زیاد است که در نتیجه بی مبالائی و نشستن در یک مکان تولید میشود.

خانهای که در شهرهای بزرگ زندگی میکنند اغلب با اندازه های هوای صاف استنشاق نموده و مقدار کافی حرکت میکنند غذای محلی نخورده و برآورد آید که برای وجود بسیار لازم است لب بمرند از صبح تا غروب در خانه نشسته و حتی کارهای خانه را بکلفت و گداز میکنند و همین باعث میشود که وجود آنها از حال طبیعی خارج شده و اندام مناسب آن را بدریخت یتابند.

خانهای که مایل بکارهای و موجود میباشند باید ایندو دستور زیر را در نظر داشته و آن را فراموش نکنند:

۱ - باید وقت کنند که آنگاه در روز با اندازه وسعت راه رفته و حرکات نمایند که استخوانهای آنها را گرم کرده و اعصاب آنها را نرم کنند ولی باید مواظبت کرد این حرکات از حد اعتدال خارج نشود. چه سوتن که اعصاب خسته شدن مایل خواب میشود و در بعضی از مواقع وقت را مریض میکند.

۲ - باید وقت نمایند که همیشه دست و عضلات بازو را شاد حرکت بوده و منهای محقق در بران آزاد بکشند. چون در موقع نشستن تنه سینه شاد باز بسته شده و عضلات معده و تنه سینه شاد حرکت میافتد.

۳ - که همیشه در کار بوده و ساعات باشد بدون تنگ نشدن بوده و در وقت های بازو آفتانکم

و لطیف میباشد. یکدست شدن و ساعات از بالا پائین آفتان مختصری داشته و هر چه پائین تر میاید تنگ تر میشود.

یگانگی و ساعات و تنگی و تنه سینه میباشد. تنه سینه رن تا فرس درین مورد رفته و استخوانهای آن نمایان است ولی برعکس سینه شخص سالم همیشه برآمده و با کشیدن نفس بالا و پائین میرود.

باید وقت نمود که همیشه در صفت تنه سینه بهال طبیعی بوده و در نتیجه پسنگین نمیشود و پتانسد آن را از شکل طبیعی خارج نرود.

رموز زیبایی

بینی

«هیلد هیلد براند» یکی از ستارگان است که در فن آرایش به طرولانی دارد و هر وقت سرمه با شد اندر زانهای گردنهای بران با زبان میدهد که اگر خانها آنها را بکار بندند زیبایی خود را که موی زده اند.

آنگون با سطل وقت گوش را دارم و آنچه «هیلد هیلد براند» بگو به انجام دهید:

بازوای خوش سلیقه که بران زیبائی خود را زیاد بهر در پتان دست می برید و در نظر داشته باشید که از اطراف اینکار گان بکل شاد را نشد خواه کرد و نتیجه بی خواهی گرفت سعی کنید در اوان بران زیبائی خود را طوطی میزند که میرانی پذیر نخواهد بود. یکی از قسمت های صورت که زود تر بپشتم مردم بر ت فرود میانی است. این عضو ظریفی که در وسط چهره شما قرار دارد اگر

آسیب میند در وسط چهره به شکل فراخ میزند. برای نمونہ خوبت دماغ آن را که رنگ آن جوش
 رده باشد در نظر یاد گیرید. وقتی که سرخنی شش جوش هویدا گشت، فراراً در صدد علت آن برآیند
 اما باید که صبر و تحمل از همه چیز لازمتر است. بهترین طریق رفع سرخی زنده بینی شستن آن با آب گرم میباشد
 و جوش را با اثر واکسل کامفره باید از بین برد.
 اما بهترین چیزی را که میخوانیم بشما توصیه کنیم سعی در تغییر نژاد شکل بینی میباشد. بهترین این
 عضو است که منبذ آن آنرا رنگ مزه و کاملاً صلیبی جبهه گر میشود.

نرمی پوست

تختنق اندازی که میتوانم برای نرمی پوست صورت بشما بدهم ایست که بگویم:
 هرگز صورت خود را با صابون نشوئید. در نتیجه مرادی که در آن بکار رفته بشره پوست شما آسیب
 می بیند و زیست اگر عارضه بزبانی خود علامت نمیند بهای صابون سبوس استعمال نکنید. زیرا سبوس
 خیلی بشره از صابون صورت را پاکت مینماید و علاوه بر آن پوست نمیرساند. در موقه تابستان نیز
 آب خیار تازه در نرمی بشره تاثیر زیادی دارد.

زگیل

یکی از چیزائی که در به شکل کردار است و صورت و سایر اعضای بدن فوق العاده ذرات
 دارد زگیل است. بهترین راه برای از بین بردن آن با مکرر ساقش است و در نتیجه بر سید زرد می
 است. در این حال آفتاب کم کم این برآمدگی زشت را میزدکند. اما باید نوع زگیل را بشناس
 شناخت زیرا زگیلهای غریز را به نظر نمیتوان رفع کرد بلکه دست بزرگ ابری میتواند بر سید
 جرق گریبان شما را از این آفت زبانی خلاص نماید.

سرخی زیاد صورت

برای برطرف کردن سرخی زیاد صورت لازم است. اگر گرم کلی زیر زون را
 دم کرده سپس صاف نمائید و بعد از آن که خشک شد یک زرده تخم مرغ با آن مخلوط کنید
 و با این که بدست میآید در یک شیشه سرسره بریزید و بعد مدت ربعاکی از آن را روی صورت
 بگذارید. فراخید دید در صورت کوتاهی تخفیف کلی در سرخی زیاد صورت شما پیدا شده است.
 ابرو

اگر میخواهد ابروهای پریشی داشته باشید آنها را با مدفن کرکک آغشته کرده و مالش دهید.
 پریدگی رنگ

بهترین راه برای برطرف کردن پریدگی رنگ ملول آسید سیتریک و جوش
 سرکه میباشد.

آرایش صورت

اغلب از بانوان برای آنگاه صورت خود را آرایش داده و پروچاهت آن بفرایند خاسته آن را خراب تر کرده و بکله کمر و بدن نظر بینا شد .

برای آنگاه خانی بتواند صورت خود را کاملاً بطور طبیعی و متعادل آرایش دهد باید مطالب زیر را در خاطر داشته باشد

۱ - اگر صورت شما قدری گشت دارد و دایره مانند باشد باید وقت نمود که سرخاب را نزدیک به شقیقه کمالیده و نزدیک بینی و اطراف دکن الیه چه اگر بر خلاف این عمل نماید صورت شما به ترکیب میسرود .

۲ - اگر برعکس صورت شما کشیده و لاغر باشد باید سرخاب را حتی الاسکان در زیر پیشانی و شقیقه کمالیده تا چهره را زیبا جلوه گر سازد .

۳ - اگر پیشانی شما از حد معمول کوتاه تر باشد نباید موهای خود را طوری ترتیب دهید که کاملاً روی پیشانی شما را بکشد بلکه باید حتی الاسکان معنی کنید موهای خود را بطرف بالا زده و میان آنرا نایان سازید و اگر پیشانی شما گود رفته است نباید شوره یا و پشت پیشانی را زیاد سیاه نماید چه سیاه چشم و شوره پیشانی شما را مزور و قبح تر مینماید

۴ - اگر بینی شما از حد اندازه و از تر باشد نباید لبان خود را طوری مرتز کنید که بر درازی بینی شما بیفزاید بلکه باید لبان خود را قدری کلفت تر از آن حد که هست مرتز نموده و از تر جلوه دهید .

۵ - اگر موهای شما بلند و منظم است نباید آنها را با لازمه و در روی سر خود جمع کنید چه در این صورت چهره را زشت جلوه گر ساخته و گردن را از حد معمول دراز تر مینماید باید دقت نمود این قبیل موها کوتاه و به روی شانه یا ریخته و مختصر فزی مروی آن بزنند .

۶ - همیشه سعی کنید که شواره های برک را از گوش خود دور کنید چه ممکن است نتیجه برعکس بختید چهره را از زیبایی بیدار و برعکس اگر گوشواره های کوچکی بگوش خود آویزان کنید هم گوش شما را صدمه نموده و هم صورت شما را متعادل نگذاشته و چیدارد

لیور تو شش

در میان ترکیبات لیور ترش معده ترین آن بشمار رفته و علاوه بر آنکه برای وجود بسیار نافع است پوست بدن را نیز کاملاً نرم و لطیف مینماید .

اگر لیور را بر حد جمع در کیلاس آبی ریخته و بعد از بهم زدن آن را سوزشیم محققاً بعد از چند هفته پوست بدن کاملاً سفید و لطیف خواهد شد اگر دست شما از پاک کردن بزی و پاپ سیاه شده آن را با آب لیور کاملاً سبزانید بر طرف کنید .

از طرف دیگر لیور ترش بر جود و صحت انسان کاملاً خدمت کرده از سخت شدن و مبلغم شدن شریقی جلوگیری کرده . مثلاً زردی را پائین آورده و کلمات خونی را زایل نموده و مایه ششهای قوی و کبد را از مبلغم مبرد . اگر خلوی شما در گرفت خوری لیور را در آب ریخته و مرتز کنید در خلوی شما بر طرف خواهد شد و اگر سردی شما را زیاد رفت قدری آب لیور سوزشید زیرا که آب لیور سردی شما را تسکین خواهد داد گدشته از همه اینها لیور ترش در غذا نیز کاملاً مصرف شده و برای معده مفید ترین ترکیبات است

دستهای شش ؟

بدون شک بعد و مخصوصاً با زنان علاقه زیادی بر پیاپی دستهای خود دارند و میل دارند که همیشه دستهایشان پاک و زیبا باشد .

ولی چون دست پیش از تمام اعضای انسان کار میکند رود کشیده شود در نتیجه کار زیادی سنگینی خود را از دست میدهد .

چون در مقابل سردی و گرمای هوا و این شود رنگ آن تغییر کرده و پوستش خشک شود و اغلب در این موقع تولید تاولی گوناگونی میکند .

بلای بانوان که روزانه کار زیاد و دستشان زیاد کار میکند بهتر است برای حفاظت دست از این حرکت پیش آمده و حفظ زیبایی آن این است که حتی الامکان در موقع کار دست را برشاند و بوسیله دستکشهای مخصوص آنها را حفظ دارند مثل بانوان پرستار بیمارستانها و هماینها باید دارای دستکشائی که مخصوص اینکار (کارچینی) بوده است خود را حفظ کنند تا هم زیبایی آن خراب نشود و هم از این لحاظ بهداشت رعایت معزات را کرده باشند .

بزرگترین آفت دست هوای نامساعد است مخصوصاً در این فصل زمستان باید فرق انواع مراقب دستهای خود باشند .

سرازدگی دست که اغلب سبب جراحت آبی شده میشود فرق انواع زیان آفریننده و از لحاظ بهداشت نیز ضرب نیست زیرا میکروب این مختلف و داخل خون شده و جراحت آبی دیگر را سبب میشود همانطور که در میان هوا شده سبب سرمازدگی میشود و با نظارت و آردن دست

در جرایم هوا سبب خرابی پوست آن میشود و زیبایی دست را از بین میبرد ،
تنها پوست دست را همیشه باید در نظر داشت و اگر دستهای شما خشک بوده و با انگشت سران
مستحکم میزنند از داروی زیرین استفاده کنید :

وازلین ۱۵ گرم

پارافین ۵ گرم

روغن بادام شیرین ۲۰ گرم

این را در ظرفی که بخواهید با آن ترکیب کنید .

روزی دو سه مرتبه از دانه ای بالا بپاشید و با دانه ۵ دقیقه دست را روی آتش نگاه دارید تا خوب
در پوست دست نفوذ کند و اساز دادن دستها با روغن بادام نیز مفید است .

در زیبایی دست چیز دیگری که دخالت کلی دارد ناخن است اکنون که همه بانوان علاقه خاص به بلند ناخن
ناخن داشته و رنگ کردن آن نیز مورد توجه آنهاست باید فرق انواع در پاکیزگی آن اگر کشیده و حتی الامکان
آنها را پاک نگاهدارید .

میبزان اگر در این نکته نزد دارا سر که تمام رنگ نمی ناخن دارای موادستی بوده و از نظر بهداشت
برای ناخن است زیرا ممکن است از سوراخی کوچک انگشت که نزدیک ناخن این مواد داخل خون شده
و درستی شش را دچار خطر نماید .

همچون کوشتهای اطراف ناخن خیلی خطرناک بوده و آن را دچار زخامت زیادی مینماید و
گاه ناخن میافند که سبب جراحت بزرگی در ناخن شده و با صیقل ناخن شده و پدید میآید
و البته میدانید که این زخم زود التیام نمیدیرفت و چندان بیست را خراب میبرد در پایان ناخن

حرد و جبه است دستهای شایسته نیز مورد نظر بوده و جلب توجه نماید

«از دلیلی میروید»

شناخته شده و یکی زیباترین دست شناخته شده را از بین خواهد برد .

در اینجا راضی باید دواصل را برای زیبایی رعایت کرد یکی اینکه ناخن را فوق العاده نگذارید بلند نشود
نااسب زحمت بوده و بکنند زیرا انگشت ناخن شکنی سایر عافته را نیز از بین میبرد چه بجهت میباید
بیشتر یک که ناخنهای دیگر را نیز بهمان اندازه قطع کنند .

دیگر اینکه رنگ ناخن را زیاد بر رنگ نرود بلکه فوق العاده کمرنگ باشد تا از صورت طبیعی خارج نشود
رنگ های سرخ آتش و نارنجی که اغلب با زنان ناخن های خرد میمانند خیلی زشت و بد ترکیب است
زیرا به در نظر اول خواهند فهمید که این رنگ مطلوبی است .

اصل سیم آرایش این است که خرد را طوری جلوه دهد که کسی تصور نکند که این آرایش مصنوعی
است بلکه طوری رعایت اعتدال و حفظ زیبایی را نماید که امید آگهی مختلف این موضوع نشود .
اغلب سرفه ناخنهای با زنان از دور بیش از همه جلب توجه را میکند و البته این طرز عیب نیست
رنگ بکنند در آرایش دست و پا صورت باید سعی کرد که زیاد افزایند و در وسط را از دست
بدهند شستن زیاد دست با آب سرد خوب بوده و همچنین آب گرم زیاد بر منسوب نیست زیرا
در هر دو صورت پوست دست آزرده شده و طراوت خرد را از دست میدهد .

صبرهای مختلفی که برای شستنی دست بکار برده اغلب خوب نبوده و دارای مواد زیان آوری میباشد
بهتر سبب خشکی پوست دست میشود . بعد از صابونی زدن دست باید آنرا خوب شست تا ذرات صابون
از دست پاک شده و سبب خشکی پوست دست نگردد و بلافاصله بعد از شستن دست و خشک کردن آن
مقدری از این (صنای کم) ویا دارای بالا چست که الییده و سپس با پارچه نرم آنها را پاک نمود .

باین ترتیب میرانند دست های خرد را را چست کرده و آنها را زیبا ظاهر نماید و منظور که آرایش صورت

زیبایی و سلامتی

--- --- --- --- ---

بازای پوره باید بیش از دیگران مراعات قواعد و دستورهای بهداشتی را بنمایند زیرا وجود آئینها طبیعتاً
طریقت خلق شده است و بیخوبت با مختصری اعتنائی و عدم توجهی ممکن است زیبایی آسانی ظاهر بزرگی
دارد شود.

دختران و زنانی که گاهی میگویند از وجاهت بی بهره هستند باید بکلی این فکر را از سر بر کرده و یقین
داشته باشند اگر مراعات دستورهای بهداشتی را بنمایند در حقیقت زیبا خواهند شد چه وجهت
و خوشگلی تنها داشتن زلف و تکیه داشتن چشمان درشت و لبهای غنابی نیست بلکه کسی زیباست که
مزاجی سالم و انعامی مناسب داشته باشد.

در بیشتر زمانی که آنکه خود را زیبا میدانند هرگز نباید مزاج و جاهت طاهر را فراموش کرده و پشت
پا بنام قواعد بهداشتی بزنند، زیرا اگر چنین کنند بزودی گل وجودشان پژمرده شده و رنگ
ارغوانیشان کمرها را خواهد گشت.

زیبایی سرایه زنانه و نگاهداشتن آن مهمترین وظیفه آنانست
مازنه بجز این نکته را درک کرده ایم که دوران وجاهت و جوانی ما زودتر از مردان سپری
میشود پس باید سعی کنیم حتی المقدور این دوره را طویل تر بنماییم و این چنین و شکند و
چهره گلی که در صورت پیدا میشود و از فرارسیدن عهد پیری ما را آگاه میسازد مهال ندیم هرگز کند
اگر چه زنان امروز بیش از بانوان دیروز شغله دارند و گرفتاریشان زیاد تر است اما هرگز هیچ
خانمی نبیند آنقدری شود که حتی ده دقیقه هم در روز وقت مراعات ندارد که برای سلامت و

فرد صرف نمایند. اکنون بعضی دسترهای علی و آسانی را که به کسی باید مورد توجه قرار دهد شرح
میدهم:

مشت و مال - مشت و مال و ماساژ با دست بهترین وسیله قوی گردانیدن و نرم نمودن
عضلات میباشد. اگر چه اکنون با بعضی آلات چرمی و استخوانی نیز ممکن است عمل دست
را انجام داد ولی با بکلی نفاقت استعمال این ادوات بوده و بنامها تدکریه میگویند که از استعمال
آنها خود ماری نمایند چه حتی شرفه ترین زنان آریکائی نیز از این نوع ماساژ روگردان میشوند
یکی از مهمترین مزایای دست بر سایر آلات مشت و مال اینست که بدن انسان کم یا زیاد
دارای قوه الکتریسته میباشد و این جریان بریزه در زک انگشتان جاها دارد و البته هر کسی که
جریان الکتریکی بدنش قوی تر باشد ماساژ با دستش موثرتر خواهد بود.

یکی از عوامل که در پیر مردگی گل جوانی تا بود شدن شاد و پای زندگانی تاثیر فزون یافته ای دارد
فصلی در جادوکار بهیوه خانها میباشد با زنان جوان زود بخ بوده و وقت قلب دارند بهیوه ناملای
تا اثر میشود. در سورتیکه هر زن باید این عقیده را بخود تلقین کند که برای ادامه جوانی لازم است
زندگانی را با غصه و بادی پره خورش بی گذراند. خورش یعنی تنها چرخ زوزانی است که راه سعادت
را برای به کسی بریزه زنای روشن میکند. خانها باید بخود و شوهرشان ایمان و اعتماد داشته باشند
و هرگز هیچ عملی را بهیوه و نه شتی تغییر ننمایند به گونی و سعادت افق زندگانی را تیره نموده و
به با اسباب بهیوه میشود. برای حفظ صحت بدن هیچ چیزی بهتر از آب گوارا و زردچوبه
مانی و هوای پاک و تمیز نیست کسی که این سه نعمت گرانها را دوست داشته و استفاده از
آنها کند کمک بزرگی بجهت سلامتی و زیبایی خود نموده است. بهما بطوریکه گفتیم برای برطرف

کردن چینی و چرمهای صورت باید با دست اساز داد و این عمل باید شب پیش از خواب هر
اسازیشانی - رک انگشتان را بشیانی بگذارید و در امتداد شقیقه ۴۰. مع باردست را
دهید .

اساز شقیقه ها - چنانکه دیده اید بیشتر در نزدیک گوش کنار چشم چینی فی پر پی میاید
باید برسید اساز از بهی برو برای اینکار کرم بیدار چرمی و قوی نقطه بالایی بعد نوک انگشت
را بسل چینی تکیه داده و چنان حرکت دوران بدهید .

اگر برسید اساز ممکن است چینی و چرمها را بر طرف ساخت ، لیکن بهترین وسیله برای
نزدول عضلات و تناسب اندام ورزش بدن مرتب میباشد خانهای جوان از ورزش غفلت
نکنند .





